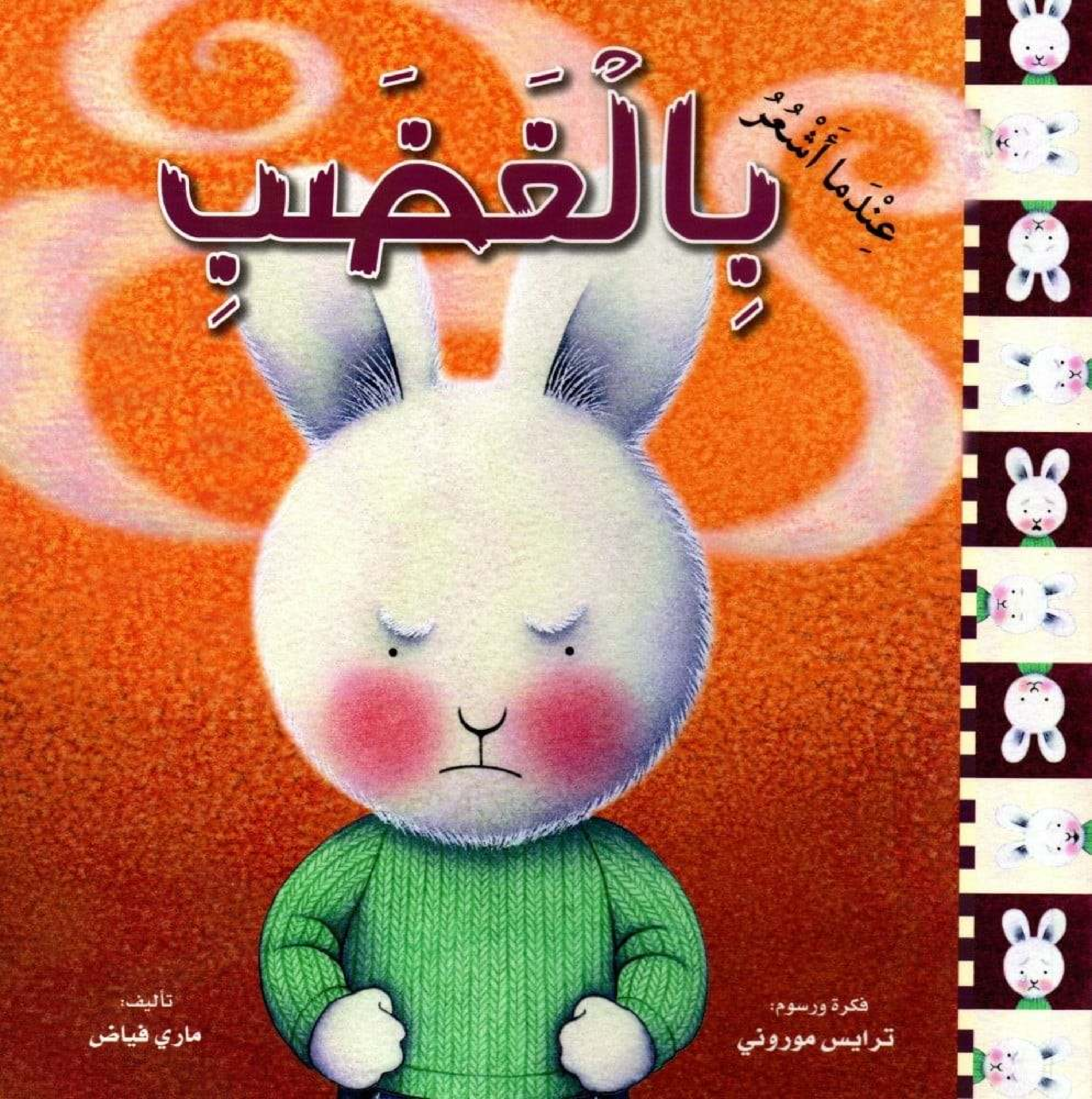
عِنْدَما أَشْعُرُ بِالْغَضَبِ



فكرة ورسوم:
ترايس موروني

تأليف:
ماري فياض

عِنْدَما أَشْعُرُ
بِالْغَضَبِ



فكرة ورسوم: ترايس موروني

تأليف: ماري فياض

عِنْدَما أَشْعُرُ بِالغَضَبِ،

أُحِسُّ وَكَأَنَّ بُرْكانًا يَغْلي داخِلَ بَطْني،

وَيَكادُ **يَنْفَجِرُ**...





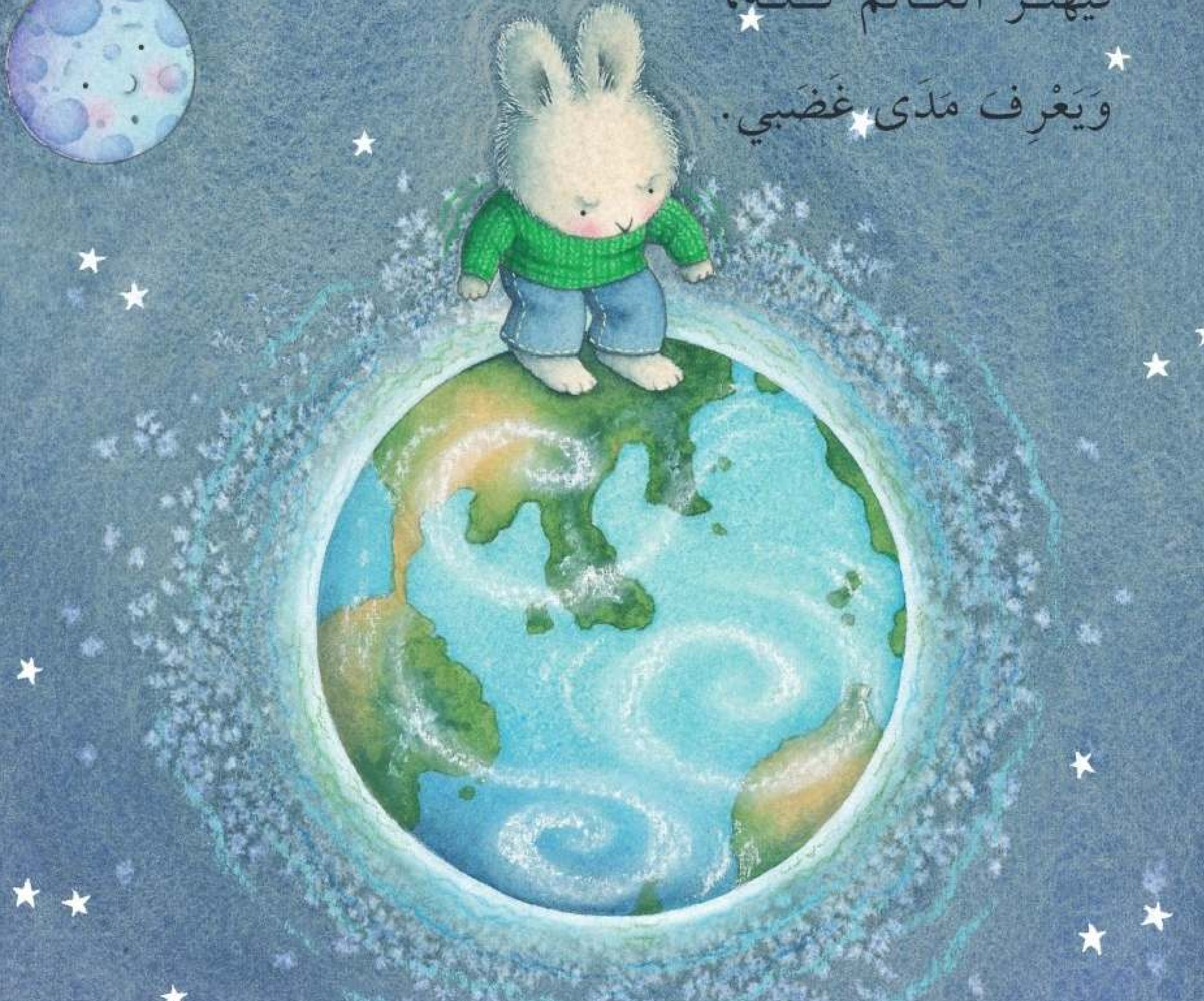


عِنْدَما أَشْعُرُ بِالغَضَبِ،
أُحِسُّ بِالرَّغْبَةِ في أَنْ أَلْبِطَ وَأَصْرُخَ،
وَأَسْحَقَ الأَرْضَ بِقَدَمَيَّ.

وأَسْحَقَ.....



أَوَدُّ أَنْ **أَدوسَ** الكُرَةَ الأَرْضِيَّةَ بِقُوَّةٍ،
فَيَهْتَزَّ العالَمُ كُلُّهُ،
وَيَعْرِفَ مَدى غَضَبي.



وَأَحْيانًا، يَحْلو لي أَنْ أَرْكُضَ وَأَرْكُضَ مِنْ دونِ تَوَقُّفٍ.





كُلُّ واحِدٍ مِنّا يَشْعُرُ بِالغَضَبِ أَحْيانًا...

هَلْ تُحِبُّ أَنْ تَعْرِفَ ما الَّذي يُثيرُ غَضَبي؟

عِنْدَما يَسْخَرُ أَحَدٌ مِنّي...

أَشْعُرُ بِالغَضَبِ.



وَعِنْدَما يَهْدِمُ أَحَدُهُمْ قَصْرَ الرَّمْلِ الَّذي بَنَيْتُهُ... أَشْعُرُ بِالغَضَبِ.





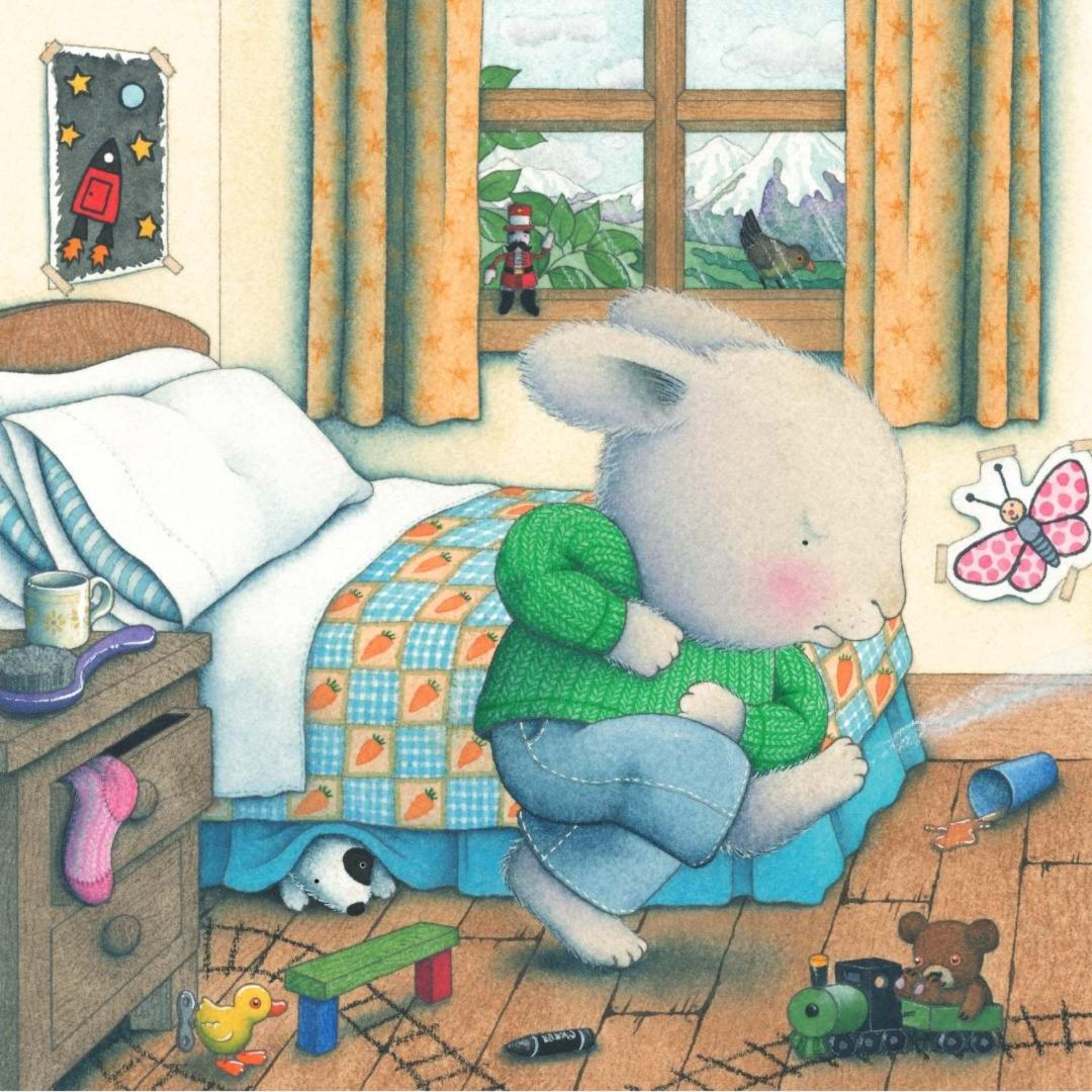
وَعِنْدَما يَصْرُخونَ في وَجْهي بِسَبَبِ عَمَلٍ خاطِئٍ

لَمْ أَقُمْ بِهِ... أَشْعُرُ بِالغَضَبِ.

إِنَّ **الشُّعورَ بِالغَضَبِ** لَيْسَ أَمْرًا سَيِّئًا.

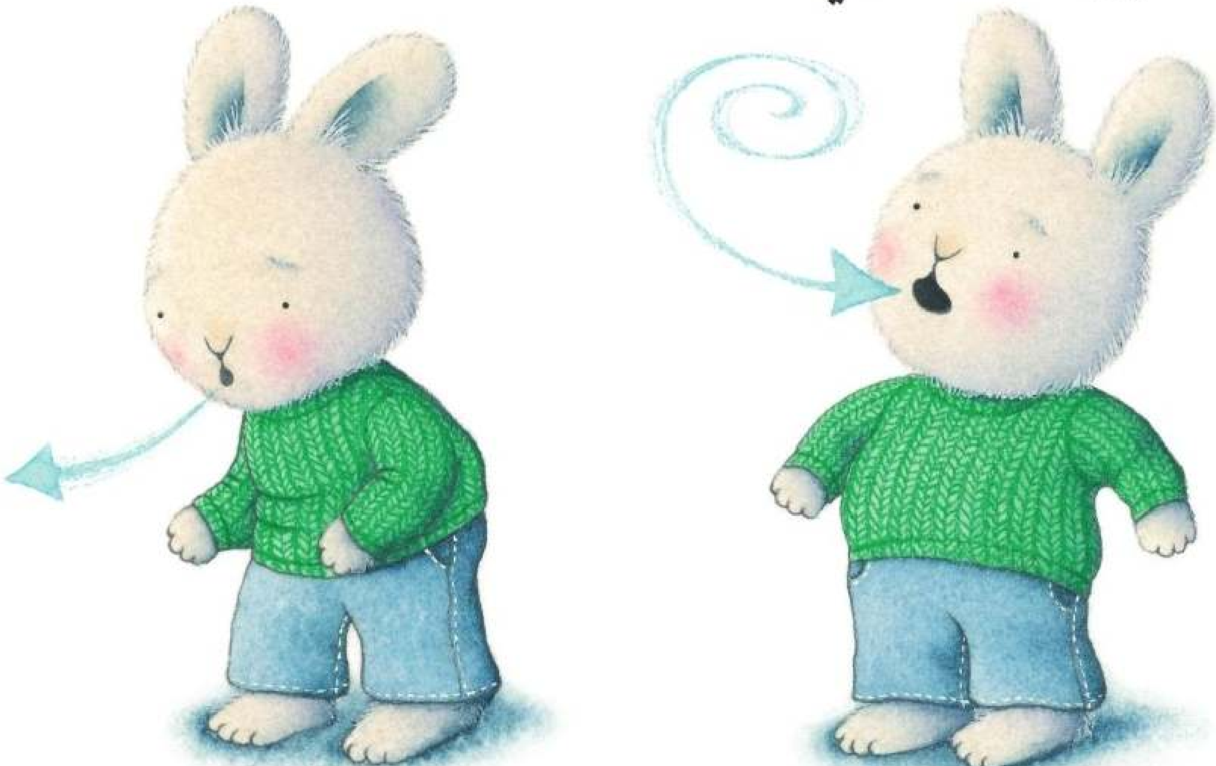


لـكِنَّ الأَمْرَ السَّيِّئَ هُوَ أَنْ يَطالَ غَضَبي الآخَرينَ بِالأَذى.





لِذٰلِكَ، عِنْدَما أَغْضَبُ، أُحاوِلُ أَنْ
أَتذَكَّرَ كُلَّ الأُمورِ الَّتي تَجْعَلُني أَشْعُرُ بالرّاحَةِ وَالهُدوءِ...
فَآخُذُ أَوَّلاً نَفَسًا عَميقًا، ثُمَّ **أُخْرِجُ** الهَواءَ مِنْ (رِئَتَيَّ) صَدْري،
وَمَعَهُ أُخْرِجُ كُلَّ **غَضَبي**...





أَوْ أَذْهَبُ إِلى
مَكانِيَ المُفَضَّلِ،
وَأَبْقى هُناكَ إِلى
أَنْ أَهْدَأَ.

أَحْيانًا، أُخْبِرُ أَقْرَبَ النّاسِ إِلى قَلْبي عَنْ مَشاكِلي،
فَيَسْتَمِعُ إِلَيَّ، **وَيُساعِدُني عَلى التَّخَلُّصِ مِنْها.**





وَأَحْيانًا أُخْرى، أَشْعُرُ بِغَضَبٍ شَديدٍ شَديدٍ
إِلى دَرَجَةِ أَنَّني أَنْسٰى سَبَبَ هذا الغَضَبِ،

فَأَنْفَجِرُ
ضاحِكًا...

